



## پهتای نهفلونزا

پهتا بلاوبونهوهپهکی جیهانی نهخوشیهکه. پهتای نهفلونزا کاتیک دهردهکهوئت که فایرۆسیکی نهفلونزای نوئ پهیدا بیئت که بهرگریهکی کهم پان هر هیچ بهرگریهک نهبیئت بوی له ناو مروؤدا، دهبیته هوی نهخوشی توند و دواتر به ناسانی بلاودهبیتهوه له کهسیکهوه بۆ کهسیکی تر له سهرتاپای جیهاندا.

### له روی میژوییهوه، سهدهی 20 سئ پهتای نهفلونزای به خویهوه دیوه:

- پهتای نهفلونزای سالی 1918 لانی کهم 500,000 مردوو له ویلايهته پهکگرتوهکان و تا 40 ملیون له سهرانسهري جیهاندا.
- پهتای نهفلونزای سالی 1957 لانی کهم 70,000 مردوو له ویلايهته پهکگرتوهکان و 1 بۆ 2 ملیون له سهرانسهري جیهاندا.
- پهتای نهفلونزای سالی 1968 نزیکه 34,000 مردوو له ویلايهته پهکگرتوهکان و 700,000 له سهرانسهري جیهاندا.

### تابهتمندی و تهحهديهکانی بهتا :

- (1) **بلاوبونهوهی له پر بهسهرانسهري جیهاندا**
  - کاتیک پهتای فایرۆسی نهفلونزا دهردهکهوئت، ناتوانریت ریئگیریت له بلاوبونهوهی به جیهاندا.
  - چالاکیهکانی خو نامادهکردن دهبیئت نهوه له بهرچاو بگرن که ههموو دانیشتونای جیهان نهگهري بهرکهوتنیان ههیه.
  - لهوانهیه ولاتان لهرپی ههنديک ریوشوئنی وهک سنور داخستن و سنوردارکردنی هاتوچووه گهیشتنی فایرۆسهکه دوا بخن بهلام ناتوان بیوهستین.
- (2) **سیستمی خزمهتگوزاری تهنرووستی تابهتی و گشتی روبهروی تهحهدي دهنهوه.**
  - زۆریهه خهک کهمیک بهرگری یان هر بهرگریان نیه بۆ پهتای فایرۆس. ئیلتیهاب وریژهی نهخوشی زور بهرزدهبیتهوه. ریژهیهکی بهرچاوی دانیشتونای جیهان به شیوهیهک له شیوهکان پیوستیان به چاودیری تهنرووستی دهبیئت.
  - ولاتهکان پیناچیت کارمهن، ناسانکاری، نامرازی پیوستیان بهدهستهوه بیئت بۆ نهوهی به سهرکهوتویی مامهله لهگهله نهو ژماره زۆرهی خهک بکن که له پر نهخوشدهکهون.
  - کهمی نهنتیفایرۆس و کوتان (فاکسین)، که دو گرنگترین ریگری پزیشکین بۆ کهمکردنهوهی نهخوشی و مردن، مایه نیگهرانی گهرهن.
  - ریژهی مردن بهرزه، زیاتر چوار هوکار کاری تیدهکات: ژمارهه نهو کهسانهه که نهخوش دهکهون، مهترسیداری فایرۆسهکه، تابهتمهنديه شاراوهکان و بیئوانایی خهک بهرکهوتوهکه و کاریگهري نهو ههنگاوانهه گیراونهته بهر بۆ ریگرتن له نهخوشیهکه.
  - پهتاکانی پیشوو به دوو شهپول یان ههنديک جار سئ شهپول به جیهاندا بلاوبونهتهوه.

### (3) پىروستىيە پىزىشكىيە كان كەمن

- داواكارى لەسەر فاكسىن پىرى داينىراو تىدەپەرىنىت.
- لەوانەپە پىرى دەرمىنى ئەنتىفایروس لە سەرەتاكانى پەتاكەدا ھىندە پىروست نەپىت.
- پەتا دەتوانىت بىتتە ھۆى كەمى قەرەوئەلەى خەستەخانەكان، ھەواگۆر و پىروستىيەكانى تر. لەوانەپە ناوئەندى پىزىشكى لە شوپىنى ئاناساىي ۋەك خۆبىندىگاندا دايمەزىت بۆ ئەوھى فرىاى داواكارىيە زۆرەكان بکەون.
- دەپىت پىرىارى سەخت بىرئىت سەبارەت بەوھى كى دەرمىنى ئەنتىفایروس و فاكسىن ۋەرىگرىت.

### (4) تىكچونى ئابورى و كۆمەلەپەتى

- قەدەغەكردنى ھاتوچۆ، داخستنى خۆبىندىگە و كاروبارەكان و ئىلغاكردنەوھى ھەندىك موناھەتات دەتوانىت كارىگەرى گەورەى ھەپىت لەسەر كۆمەلگە و ھاولاتيان.
- چاودىرى ئەندامانى نەخۆشى خىزان و ترسى بەركەوتن بە نەخۆشىيەكە دەتوانىت بىتتە ھۆى رىژەپەكى دىارى ئامادەنەبوونى كرىكاران.

### ئەتەكىنى باشى خۆپارىزى لە نەخۆشى گونىراوھ گىنگە:

- ئەتەكىنى خۆپاراستن گىنگە بۆ يارمەتىدانى ۋەستاندى بىلاوبونەوھى ئەو نەخۆشىيەنى دەگۆپىزىنەوھى، بە پەتاي ئەنفلۇنزاھەوھى.
- بە زۆرى دەستت بە سابون و ئاو بشۆ، يان پاكزكەرەوھى دەست بەكار بىنە.
- كۆكە و پىزە بەدەستەسپىر بگەرە.
- لە مالىھە بىنەوھى كە نەخۆش كەوتىت.

بۆ زانىارى زياتر لەبارەى پەتاي ئەنفلۇنزاوھى، سەردانى ئەم مالىپەرە بگە  
[www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)